

# 古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2019年6月9日(514号)

**会長談話** 新しい年号に代わりました。新しい気持ちで生活しようと思いません。先月の話から、**粗食の習慣**を身につける、**養生を趣味**にする、**病院に依存しない生き方**のすすめ、から生活を改めようとなりました。健康オタクになることを決意しました。毎月一回、糖尿病の検診を受けており、4種類も薬を飲んでましたが先月より増えて5種類(糖尿病3種類、高血圧2種類)の投薬になりました。副作用の心配もあり薬を飲むことは嫌いでしたが、ある本に出会いました。糖尿病に薬はいらない！(森田トミオ)

糖尿病は薬でなく、よい食事と運動で治るといふ、西式健康法と出会いました。西式健康法とは、皮膚、栄養、四肢、精神の四つを人間の健康を左右する重大要素と考える。すなわち完全な健康状態とは、四肢の均衡、合理的な配合と調理による栄養の摂取、皮膚機能の正しい作用、ならびに小事を気にせず、大事を誤らず、つねに正しい判断力と思考力とをもち、度量を兼ね備えた精神、この四つの調和によって、はじめて手に入れることができます。

**糖尿病の原因は過食である**、カロリー過剰の病気です。

**朝食は有害**である、朝食を抜いて、生水を1日に約2Lほど飲み、昼、夜の食事腹八分目の量にして、さらに5種類以上の生野菜のドロドロ汁を必ず付けること。白米は玄米にして、白砂糖はやめて少量の黒砂糖を使用すること。血液循環、背骨の狂い更正の運動を行う。糖尿病に効く温冷浴(摂氏14℃~20℃くらいの水浴と、42℃くらいの水浴を1分ずつ交互に入浴する方法です)。水浴から初めて、水浴でおわり合計7回から9回で行います。毛管運動、金魚運動、背腹運動、平床、木枕等を行うこと。早速、やれることから実行し始めました。朝食を止め、井戸水を中心に水と柿の葉茶(ビタミンCを多く含む)を多めに飲み始めました、昼食と夕食は、スロージェューサーを購入して5種類以上の生野菜のドロドロ汁と玄米食を食べそれ以外は小食に努め毎日の晩酌も止めるようにしました。ただし外食と付き合いの宴会は無

理せず、小食、野菜多めにしています。ただし深酒は厳禁にしなければいけないと思っています。運動は以前のようにして、温冷浴をできるだけやるように努めました。約1ヶ月たって、体重は当初59Kg前後だったのが54Kg前後になり、BMIは21が19台に、体脂肪率は18.7が13.9に、内臓脂肪は11.5が8.0に、また筋肉量は45.4kgが43.6kgに変化しました。血圧は以前より少し上昇(時々高血圧の範囲より上昇)しています。年齢を考えるとまあまあ正常?かと考えています。体の調子は、現在のところ良いと感じます。調子の悪い時があれば無理をせずに動物と同じに動かずにその時を過ごそうと考えています。この選択が、良かったのか今後の経過を見て考えますが、年齢と薬の副作用を考えると自己責任で挑戦しようと思えます。

もうすぐ、雨の季節に入りますが、無理せず、楽しく気持ちよく走り、人生を楽しみましょう。

小敷賀匡

**給水ポイント** 最近ラジオ体操を日課にしている主人につきあって千鳥ヶ池公園の周囲を走ることが多かったのですが、今朝は久々に筵内の田んぼコースを走りました。こげ茶色の土は十分に耕され見事な畝の様子が描かれています。水路は田んぼごとにせき止められて水嵩が増えています。次の雨の日には田植えが始まるのでしょうか。どの田んぼも水が引かれるのを待ち焦がれているようでした。田の漢字はもともと中国では四角い平らな土地という意味しかありませんが日本では水をたたえた稲作の地という意味で使われることがほとんどです。空は碧く熊野神社の森を背景に命の源の田んぼを見ながら走るのですから力が湧いてくるはず。リレーマラソンの日程も決まり、志賀島の10キロレースも申し込みました。さあ、還暦を前にしたsilver girlよ 出航の時が来た。新しい明日に向かってtroubled waterを応援歌にかえて走ろうかい!

池田美佳

**何にも知らない** 年をとって、多くの経験を積んで、何でも知っているような気になっているが、実際は何も知らないことを思い知らされた。せめて、一生のうちには、完成された何かを持ちたいと思ひ成し、恐る恐るに一步を踏み出してみた。自分が慣れ親しんだ世界から知らない世界に入ると、新入りの弱小者の小僧になったように感じられた。しかし、ここには知識を得よ

うとする好奇心があり、精神を若々しくさせる効果がある。その世界の全体像がわかるまでに7年を要した。今、漸くに学問の入口にあって、巨大な門前で、立ちすくみ躊躇しきりである。これからの博士号取得の行路を望む時、どのくらい高い山なのか、どれだけ遠路なのかさえ分らない有様である。

一途に論文に集中して、四六時中テーマを思考している。気持ちに余裕がない。研究計画書を最初に提出する義務があるが、これが難関である。最初から完全な計画書が出来た訳が無いのがホントであろう。PDCAを繰り返しながら完成されていくべき性格のものである。(P:プラン→D:実行→C:チェック→A:見直し) レースでもそうであるが、走り出すまでが色々あって、もたつき感があるが、走り出してしまえば淡々と走り続けられて爽快なものである。それと同じように、論文作成も最初の試行錯誤の期間が精神的に一番つらい。

さて博士後期課程でどうなることであろう。「少年老い易く学成り難し」、ましてや前期高齢者、ますます学成り難し。浮世を捨てて、修行者になるべきや。

平松實

**豊原前会長誕生祝い** 6月1日(土) 13:00~17:00 庄や古賀店  
経緯: 小数賀会長が前会長である豊原さんを思いやり、誕生会を催そうと発案したのですが、豊原さんが、なかなか首を縦に振らなかったため、たまたま古稀の誕生日が近かった私が出汁に使われて、開催の運びとなりました。ところが当日、元会長の野満さんが「俺の喜寿を忘れているだろう」との発声があったので、急遽、3名のお祝いとなりました。これはこれでおめでたいことです。しかし、私の古希の場合、周りは古希を過ぎた人だらけです。もはや古来稀(こらいまれ)ではありません。お祝いするにはあたらなと言えでしょう。参加者は、物好きにも10名を数えました。これは日頃からの、豊原さんの人望の賜物と云えます。次に目指すは、喜寿(77歳)→傘寿(80歳)→米寿(88歳)→卒寿(90歳)→白寿(99歳)です。

## 会員大募集

一緒に走る健康な仲間を募集しています。  
日曜日 朝6時30分市役所前広場でお待ちしています。  
年会費: 3,000円 会員数: 65名(男性55名 女性10名)  
年齢10代~70代 創部以来41年

しかし、ボーとして生きても仕方がないので、どこまでフルマラソンが走れるかが指標になります。先輩たちは83~4歳位まで指宿菜の花マラソンを走っていました。そこが一つの目安です。スマホで撮った写真を小数賀会長からメールでもらいましたが、私のスキルでは印刷できませんでした。残念! 参加者: 小数賀会長・豊原前会長・野満元会長・有山・池田・小宮・川口・鶴田・花田・平松 平松實

**松っあんの優雅な一日** 朝は4時に起きる。そして洗面を済ませると瞑想に入る。そうするとビフォーが雑念やみだらな心で、アフターが禅僧のような澄んだ心で禅定から出る。一日の始まりを澄み切った心で始めることが出来る。坐骨神経痛になる前は、この後に松林に行ってランニングをしていたけれど、それが痛みでできないので、今は、パーリ語の学習に当てている。このパーリ語とは、仏典に残された最古の言語である。とても難しい。辞書を引ながらの根比べである。頭の血管が切れそうに思う時がある。博士課程は原語を駆使する必要から、やむを得ずパーリ語の習得に励んでいる。大体7時になったら掃除機をかけるか、坐骨神経痛抑止のための筋トレを行うかする。そして、7時半になったらNHKテレビ小説(現在は“なつぞら”)を食事しながら見る。9時から学習を再開して、11:30まで博士論文の準備作業(資料集め・先行研究を読む)をする。毎週火曜日は、自力整体の日でリーパスプラザに出かける。12時から松林に散歩に出かける。食事は1日2回なので、2時頃の食事が最後になる。午後も気が向けば研究を行う。こんな生活を現役のころ思い浮かべた訳ではないが、それなりに目標があって充実感もある。しかし、頭ははちきれそうで苦しい。それと4時に起きるためには、夜は9時に寝ている。

平松實

**編集後記** 梅雨入りもまじかとなりました。PM2.5や温暖化の影響を具に感じます。立花山さえ見えない時があります。空母や宇宙船を持つ前に、これを何とかすべきではないですか中国人よ!!!

編集委員: 平松 實

池田美佳

発行者: 小数賀匡

発行所: 古賀市走ろう会

URL: <http://www.1.bbiq.jp/gudou/>

Eメール [gudou@taj.bbiq.jp](mailto:gudou@taj.bbiq.jp)

文中で、敬称は、略しています。悪しからずご了承ください。